

Article

Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Status Gizi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari

Amiruddin¹, Muhammad Sirih², Irfandi³

¹⁻³Jurusan Pendidikan Biologi FKIP, Universitas Halu Oleo, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: September 28, 2023
Final Revision: October 18, 2023
Available Online: October 20, 2023

KEYWORDS

pola makan, gaya hidup, status gizi, ibu hamil

CORRESPONDENCE

Phone: 082192908866
E-mail: amiruddin@uho.ac.id

A B S T R A C T

Berdasarkan fakta dilapangan banyak ibu hamil mengalami kekurangan gizi akibat rendahnya asupan gizi yang dapat memberi dampak negatif bagi Ibu dan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan gaya hidup dengan status gizi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Poasia. Populasi pada penelitian ini berjumlah 602 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling* karena populasi dalam penelitian ini terdiri dari ibu hamil yang mempunyai karakteristik yang tidak homogen sehingga diperoleh sampel sebanyak 240 responden. Teknik analisis data menggunakan uji koefisien korelasi *Kendal Tau*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan ibu hamil kategori baik sebanyak 62 responden (10%), kategori sedang sebanyak 154 responden (64%), kategori kurang sebanyak 24 responden (26%), dan gaya hidup ibu hamil kategori baik sebanyak 221 responden (92%), kategori buruk sebanyak 19 responden (8%), sedangkan status gizi ibu hamil kategori kurang sebanyak 29 responden (12%), kategori normal sebanyak 149 (62%), kategori lebih 46 responden (19%) dan kategori obesitas 16 responden (7%). Simpulan yang diperoleh yaitu pola makan dan gaya hidup ibu hamil memiliki hubungan secara signifikan dengan status gizi ibu hamil ($p < 0.05$), hal ini disebabkan semakin baik pola makan dan gaya hidup seseorang maka semakin baik status gizi ibu hamil.

I. PENDAHULUAN

Kematian ibu masih merupakan

masalah bagi negara miskin dan negara berkembang. Data profil Kesehatan

Indonesia 2020, jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian. Berdasarkan penyebab kematian tersebut disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus. Penyebab ibu hamil mengalami kekurangan nutrisi selama kehamilan, antara lain morning sickness yang parah, menurunnya nafsu makan, pola makan yang buruk, kebiasaan pilih-pilih makanan, gaya hidup yang kurang baik.

Nutrisi selama kehamilan adalah salah satu faktor penting dalam pembentukan janin. Pola makan yang baik akan cukup menyediakan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan selama kehamilan dan mengurangi risiko lahirnya bayi cacat. Selain itu makanan yang baik akan membantu sistem pertahanan tubuh ibu hamil terhadap terjadinya infeksi. Makanan yang baik juga akan melindungi ibu hamil dari akibat buruk zat-zat yang mungkin ditemui seperti obat-obatan, toksin, dan polutan. Asupan makanan selama hamil berbeda dengan asupan sebelum masa kehamilan untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin, berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG). Gizi ibu hamil adalah makanan atau zat gizi (baik makro maupun mikro) yang dibutuhkan oleh seorang ibu hamil baik pada trimester I, trimester II, trimester III serta harus mencukupi jumlah yang dibutuhkan, mutu yang dapat dipenuhi dari kebutuhan sehari-hari sehingga janin yang dikandungnya dapat tumbuh dengan baik serta tidak memiliki gangguan. Ibu yang hamil harus memiliki gizi yang cukup, karena gizi yang didapat akan digunakan untuk dirinya dan janinnya. Seorang ibu yang

tidak memiliki ataupun kekurangan gizi selama awal kehamilan, maka bayi yang dikandungnya akan menderita kekurangan gizi (Simbolon dkk, 2018: 2).

Masalah gizi kurang pada ibu hamil merupakan fokus perhatian. Masalah tersebut antara lain anemia dan ibu hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK). Rendahnya asupan gizi dan status gizi ibu hamil selama kehamilan dapat mengakibatkan berbagai dampak tidak baik bagi ibu dan bayi. Salah satunya adalah bayi lahir dengan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), yaitu berat badan lahir di bawah 2.500 gram. Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) merupakan penyebab utama kematian bayi. Penurunan kejadian Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dapat dicapai melalui pengawasan pada ibu hamil dengan menemukan dan memperbaiki faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin (Najdah dan Yudianti, 2020: 57-58).

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik dan perubahan berat badan. Perubahan tersebut menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit pada punggung, dan pegal-pegal pada kaki. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester (periode 3 bulan), trimester I yaitu periode hamil 1-3 bulan, trimester II yaitu periode hamil 4-6 bulan, dan trimester III yaitu periode 7-9 bulan. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III. Masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema.

Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Salah satu perawatan pada trimester III adalah olahraga (Suryani dan Handayani, 2018: 34).

Kebutuhan zat gizi (Kalori, Asam Folat, Protein, Kalsium, Zat Besi, Vitamin A, Vitamin C dan D) pada ibu hamil yang dikenal sebagai istilah gizi seimbang bagi ibu hamil bertujuan agar proses kehamilan berjalan dengan normal, ibu hamil harus menjaga kesehatan dalam memperhatikan pola makan, gaya hidup, dan aktivitas fisiknya. Gizi yang baik sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mendukung proses kehamilan, proses metabolisme zat gizi, dan mendukung kondisi perkembangan janin. Selain selama kehamilan, Ibu juga memerlukan tambahan gizi yang lebih besar lagi menjelang kelahiran dan menyusui. Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi akan berakibat pada janin yang dikandungnya, menyebabkan bayi yang dilahirkan beresiko mengalami kekurangan gizi, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan prematur, perdarahan, produksi Air Susu Ibu (ASI) berkurang, gangguan kekuatan pada saat melahirkan sampai pada kematian (Maryam, 2016: 37).

I. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara dua variabel atau lebih (Morissan, 2012: 41). Penelitian ini dilaksanakan selama 5 bulan dan bertempat di wilayah kerja Puskesmas Poasia, Kota Kendari, Sulawesi

Tenggara. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Poasia, berdasarkan data Puskesmas Poasia jumlah ibu hamil di Puskesmas Poasia sebanyak 602 ibu hamil. Populasi yang ada selanjutnya dilakukan pengambilan sampel dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive sampling* karena populasi dalam penelitian ini terdiri dari ibu hamil yang mempunyai karakteristik yang tidak homogen, menurut Sugiyono (2001: 61) menyatakan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 240 orang, penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin (Rane dkk, 2019: 874). Rancangan penelitian ini adalah mencari hubungan atau korelasi antara pola makan dan gaya hidup (variabel X) dengan status gizi ibu hamil (variabel Y).

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara dengan pemberian kuesioner dan melakukan pengukuran antropometri (IMT). Data yang telah didapatkan diolah dengan menggunakan Microsoft Excel 2010 dan program *R-Gui*. Teknik pengolahan penyajian data dilakukan proses *editing, coding, scoring, entry, dan cleaning*. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan inferensial dengan menggunakan Uji Korelasi *Kendall Tau* (Ismail, 2018: 352). dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

II. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Deskriptif

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia

Jenis Ibu Hamil	Jumlah reponden	%
< 20 Tahun	4	2%
20 - 35 Tahun	195	81%
> 35 Tahun	41	17%
Jenis Pekerjaan	Jumlah reponden	%
Ibu Rumah Tangga PNS	190	79%
Wiraswasta	9	4%
Wirausaha	11	5%
Usia Kehamilan	Jumlah reponden	%
Trimester I	81	34%
Trimester II	75	31%
Trimester III	84	35%

Sumber: *Data Primer Terolah, Mei 2023*

Berdasarkan Tabel 1 di atas bahwa frekuensi umur yang paling banyak yaitu umur 20-35 tahun sebanyak 195 responden (81%). Frekuensi jenis pekerjaan yang paling banyak yaitu Ibu Rumah Tangga sebanyak 190 responden (79%) dan frekuensi usia kehamilan yang paling banyak yaitu Trimester III sebanyak 84 responden (35%).

Distribusi Responden berdasarkan Pola Makan Ibu Hamil

Pola makan ibu hamil dibagi atas tiga kategori yaitu kategori pola makan baik, pola makan sedang dan pola makan buruk.

Tabel 2. Jumlah responden berdasarkan pola makan ibu hamil

Pola Makan	Jumlah Responden	%
Baik	62	10%
Sedang	154	64%
Kurang	24	26%
Total	240	100%

Sumber: *Data Primer Terolah, Mei 2023*

Berdasarkan Tabel 2 dan Gambar 1 menunjukkan bahwa distribusi kategori pola makan ibu hamil paling banyak masuk dalam kategori sedang yaitu berjumlah 154 responden (64%) sedangkan kategori baik 62 responden (10%) dan kategori kurang 24 responden (26%).

Distribusi Responden berdasarkan Gaya Hidup Ibu hamil

Gaya hidup (*lifestyle*) terbagi atas dua kategori yaitu kategori gaya hidup baik dan gaya hidup buruk.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan Gaya Hidup ibu hamil

Gaya Hidup	Jumlah Responden	%
Baik	221	92%
Buruk	19	8%
Total	240	100%

Sumber: *Data Primer Terolah, Mei 2023*

Berdasarkan Tabel 3 dan Gambar 2 menunjukkan bahwa distribusi kategori gaya hidup ibu hamil paling banyak masuk dalam kategori baik yaitu berjumlah 221 responden (92%) sedangkan kategori buruk 19 responden (8%).

Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi Ibu Hamil

Status gizi ibu hamil terbagi atas empat kategori yaitu kategori status gizi kurang apabila memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) <18,5; status gizi normal apabila memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) \geq 18,5- 24,9;

status gizi lebih apabila memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) > 25-29,9; dan status gizi obesitas apabila memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) \geq 30.

Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan Status Gizi ibu hamil

Status Gizi Ibu Hamil	Jumlah Responden	%
Kurang	29	12%
Normal	149	62%
Lebih	46	19%
Obesitas	16	7%
Total	240	100%

Sumber: *Data Primer Terolah, Mei 2023*

Berdasarkan Tabel 4 dan Gambar 3 menunjukkan bahwa distribusi kategori Status Gizi Ibu Hamil paling banyak masuk dalam kategori status gizi normal yaitu berjumlah 149 responden (62%), kategori status gizi lebih 46 responden (19%), kategori status gizi kurang 29 responden (12%) dan kategori status gizi obesitas 16 responden (7%).

Analisis Inferensial

Analisis inferensial dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Hal ini untuk melihat hubungan pola makan dan gaya hidup dengan status gizi ibu hamil. Adapun analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah *Kendall Tau* (Ismail, 2018: 352) dengan nilai alfa (α) = 0,05.

Uji Hipotesis

Hubungan antara Pola Makan dengan Status Gizi Ibu Hamil

Analisis hubungan pola makan dengan status gizi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Poasia,

Kota Kendari, menggunakan rumus korelasi Kendall Tau diperoleh hasil dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Hamil

Uji Korelasi	Nilai Korelasi	p-value
Kendall Tau	34,31%	$6,996 \times 10^{-9}$
		0,00

Sumber : *Data Primer Terolah, Mei 2023*

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai korelasi 34,31% menunjukkan hubungan kuat antara pola makan dengan pola makan dengan status gizi ibu hamil dan berdasarkan p-value $6,996 \times 10^{-9}$ yaitu 0,00 kurang dari tingkat signifikansi 5% sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang lemah antara pola makan dengan status gizi ibu hamil.

Hubungan antara Gaya Hidup Dengan Status Gizi Ibu Hamil

Analisis hubungan gaya hidup dengan status gizi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Poasia, kota kendari, menggunakan rumus korelasi Kendall Tau diperoleh hasil dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Analisis Hubungan Gaya Hidup dengan Status Gizi Ibu Hamil

Uji Korelasi	Nilai Korelasi	p-value
Kendall Tau	43,47%	$1,266 \times 10^{-12}$
		0,00

Sumber : *Data Primer Terolah, Mei 2023*

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa Nilai korelasi 43,47% menunjukkan hubungan yang kuat antara gaya hidup dan status gizi ibu hamil. Berdasarkan p-value $1,266 \times 10^{-12}$ yaitu 0,00 kurang dari tingkat signifikansi 5% sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang cukup kuat

antara gaya hidup dengan status gizi ibu hamil.

III. PEMBAHASAN

Ibu hamil adalah seorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi (bertemunya sel telur dan sel sperma) sampai lahirnya janin/jabang bayi. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, kehamilan normal biasanya berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir/HPHT yang terbagi dalam tiga triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, dan triwulan ketiga dari bulan 7 sampai 9 bulan. Tanda kehamilan tidak dapat dilihat hanya dari satu sisi saja seperti terlambat datangnya menstruasi. Terlambatnya menstruasi bukan hanya disebabkan oleh kehamilan saja, tetapi banyak hal yang mempengaruhinya yaitu pola makan, stress, kecapean serta adanya gangguan hormonal (Fitriah dkk, 2018: 2).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan suatu keadaan dimana ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun/kronis dan mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu. Menurut Kemenkes RI ibu

hamil dengan masalah gizi dan kesehatan berdampak terhadap kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi serta kualitas bayi yang dilahirkan. Kondisi ibu hamil KEK berisiko menurunkan kekuatan otot yang membantu proses persalinan sehingga dapat mengakibatkan terjadinya kematian janin (keguguran), prematur, lahir cacat, bayi berat lahir rendah (BBLR) bahkan kematian bayi. Ibu hamil dengan masalah kekurangan energi kronis dapat mengganggu tumbuh kembang janin yaitu pertumbuhan fisik (stunting), otak dan metabolisme yang

menyebabkan penyakit menular di usia dewasa (Anggoro, 2020: 45-46).

Responden dalam penelitian ini terdiri atas ibu hamil yang memiliki karakteristik yang berbeda beda, dimana berdasarkan tabel dalam *lampiran* diketahui bahwa responden yang paling banyak terdapat pada umur 20-35 tahun sebanyak 195 responden (81%). Frekuensi jenis pekerjaan yang paling banyak yaitu Ibu Rumah Tangga sebanyak 190 responden (79%). Dan frekuensi usia kehamilan yang paling banyak yaitu Trimester II sebanyak 98 responden (41%). Menurut Sulistyawati dalam Rinata dan Andayani (2018: 16), bahwa usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Karena pada usia <20 tahun kondisi fisik terutama organ reproduksi dan psikologis belum 100% siap menjalani masa kehamilan dan persalinan, sedangkan kehamilan pada usia < 35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinan.

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Ibu Hamil

Pola makan merupakan hal yang penting diperhatikan pada masa kehamilan, sebab apa yang dikonsumsi oleh ibu akan mempengaruhi janin didalam kandungan. Oleh karena itu ibu hamil harus memiliki pola makan yang baik diantaranya harus memenuhi sumber karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dan mineral demi tercapainya kesehatan ibu dan bayi (Purwanto dan Sumaningsih, 2019: 49).

Responden dalam penelitian ini cenderung memiliki pola makan yang sedang yang berjumlah sebanyak 154 responden (64%). Pola makan seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi

seseorang. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih maupun obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan bahwa terdapat perbedaan pola makan pada ibu hamil, sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini memiliki pola makan yang sedang, jumlah ibu hamil yang memiliki pola makan yang sedang sebanyak 154 responden (64%) sedangkan kategori baik 62 responden (10%) dan kategori kurang 24 responden (26%), hal ini dapat dikatakan bahwa pola makan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Poasia tergolong baik. Hasil penelitian mengenai hubungan antara pola makan dengan status gizi ibu hamil. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji korelasi non parametrik menggunakan rumus uji korelasi Kendall tau menunjukkan bahwa nilai korelasi antara pola makan dengan status gizi pada ibu hamil memiliki hubungan yang cukup kuat dan berdasarkan p -value = 0,00 kurang dari nilai $\alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara gaya hidup dengan status gizi ibu hamil. Menurut Manuaba *dalam* Mariana dkk (2018: 110) Pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi. Pola makan sehat pada ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki jumlah kalori dan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Pola makan ini dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, taraf

ekonomi dan alam. Sehingga faktor-faktor yang mengalami pola makan ibu hamil tersebut berpengaruh pada status gizi ibu. Hal ini didukung oleh pendapat Anggoro (2020: 42), Kekurangan energi kronis (KEK) menjadi salah satu dari empat masalah gizi di Indonesia. Kekurangan energi kronis adalah keadaan dimana ibu hamil mengalami kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis). Ukuran kekurangan energi kronis biasa ditandai dengan ukuran lingkaran lengan atas (LILA) < 23,5 cm dan IMT yang tidak normal. Kasus kekurangan energi kronis disebabkan karena adanya ketidakseimbangan asupan gizi.

Menurut Hilmansyah dalam Astuti dan Kulsum (2018:25), petunjuk pola makan yang sehat adalah makanan yang dikonsumsi memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Selain itu, pola makan harus diatur secara rasional, yaitu 3 kali sehari (pagi, siang dan malam). Zat-zat yang dibutuhkan ibu Hamil meliputi a) Kalori, b) Asam Folat, c) Protein, d) Kalsium, e) Vitamin, f) zat Besi, g) Vitamin C, h) Vitamin D. Zat besi berfungsi di dalam pembentukan darah terutama membentuk sel darah merah hemoglobin dan mengurangi resiko ibu hamil terkena anemia. Zat besi akan diperlukan pada saat kehamilan memasuki usia 20 minggu. Kebutuhan akan zat besi sebanyak 30 mg per harinya. Zat besi dapat diperoleh pada hati, daging atau ikan.

Nutrisi selama kehamilan sangat penting. Makanan ibu hamil memiliki dampak pada kehamilan, pada perkembangan janin dan juga pada kesehatan ibu dan anak. Makanan yang dikonsumsi seorang wanita hamil merupakan sumber utama nutrisi untuk bayi. Hal ini penting bagi wanita hamil untuk memahami apa jenis makanan yang terbaik bagi mereka serta bayi

mereka karena dapat melindungi kesehatan ibu dan memberikan pertumbuhan optimal dan perkembangan bayi yang dikandungnya.

Angka kecukupan gizi seorang wanita hamil secara langsung mempengaruhi jalannya kehamilan dan perkembangan janin yang normal dan juga kesehatan jangka panjang dari ibu dan anak. Pada semester pertama kehamilan, kebutuhan gizi yang utama menyangkut kualitas, sementara pada semester kedua, kuantitas juga menjadi masalah yang perlu diperhatikan untuk memastikan pertumbuhan janin. Kebiasaan nutrisi yang tepat sebaiknya harus sudah dibentuk pada awal masa kehamilan. Jika mungkin bahkan sebelum pembuahan.

Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Ibu Hamil

Gaya hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan, minuman dan olahraga. Menurut Sholihah (2016: 25-28) beberapa gaya hidup sehat yang perlu diterapkan selama kehamilan adalah aktivitas fisik, menghindari alkohol, membatasi konsumsi kafein, menghindari rokok. Gaya hidup responden pada penelitian ini paling banyak masuk dalam kategori baik yaitu berjumlah 221 responden (92%) sedangkan kategori buruk 19 responden (8%). Ibu hamil yang masuk dalam kategori gaya hidup buruk dikarenakan ibu hamil memiliki gaya hidup yang kurang baik seperti malas melakukan aktivitas seperti olahraga, mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan yang banyak mengandung rasa asin. Menurut Anne dalam Saputri dkk (2019: 6) ibu hamil yang mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan makanan yang memiliki kandungan lodium yang tinggi merupakan gaya hidup yang tidak baik,

hal ini dapat menyebabkan ibu hamil akan mudah mengalami komplikasi pada masa kehamilan. Hal ini didukung dengan pernyataan Yulianingsih (2022: 157) bahwa ibu hamil dengan Kurangnya Energi Kronis (KEK) cenderung memiliki gaya hidup yang kurang sehat.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji korelasi non parametrik menggunakan rumus uji korelasi Kendall tau menunjukkan bahwa nilai korelasi antara gaya hidup dengan status gizi pada ibu hamil memiliki hubungan yang cukup kuat dan berdasarkan $p\text{-value} = 0,00$ kurang dari nilai $\alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara gaya hidup dengan status gizi ibu hamil. Gaya hidup juga mempengaruhi status gizi dan dapat menimbulkan penyakit yang berbahaya bagi ibu dan anak. Untuk menciptakan hidup yang lebih sehat segala sesuatu yang kita lakukan tidak boleh berlebihan karena hal tersebut bukan menjadi lebih baik tetapi sebaliknya akan memperburuk keadaan. Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat. Gaya hidup yang tidak baik seperti konsumsi makanan instan, kurang berolahraga, perilaku merokok, pengendalian stres yang buruk, dan lingkungan yang tidak sehat akan memperburuk kondisi kesehatan. Seseorang dengan gaya hidup tidak sehat dapat memicu terjadinya KEK (Kurangnya Energi Kronis) pada kehamilan kondisi ini menjadikan kualitas hidup seseorang menjadi menurun. Hal ini didukung oleh pendapat Utama (2021: 689), yang menyatakan bahwa pola makan dan gaya hidup sehat dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan janin

dalam rahim ibu. Pada waktu terjadi kehamilan akan banyak perubahan fisik, sosial dan mental. Walaupun demikian ibu harus tetap dalam keadaan sehat optimal. Ibu yang hamil harus memiliki gizi yang cukup karena gizi yang di dapat akan digunakan untuk dirinya sendiri dan juga janinnya. Seorang ibu yang kekurangan gizi selama masa kehamilan maka akan mengalami masalah bagi ibu dan janinnya. Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu masalah kurang gizi yang sering terjadi pada wanita hamil, yang disebabkan oleh kekurangan energi dalam jangka waktu yang cukup lama

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan pola makan dan gaya hidup ibu hamil memiliki hubungan secara signifikan dengan status gizi ibu hamil ($p < 0,05$). Hal ini disebabkan semakin baik pola makan dan gaya hidup seseorang maka semakin baik status gizi pada ibu hamil. Adapun saran dari hasil penelitian ini yaitu; Dinas Kesehatan dan Puskesmas diharapkan dapat lebih mengupayakan untuk mengadakan penyuluhan mengenai kesehatan bagi ibu hamil agar ibu dapat memperoleh informasi yang tepat dan benar.

REFERENCES

- Anggoro S, 2020, hubungan pola makan (carbohydrate and protein) dengan kejadian kekurangan energi kronik pada ibu hamil di puskesmas pajangan bantul yogyakarta, *Nutriology Jurnal: Pangan, Gizi, Kesehatan*, vol. 1, no. 1, hh. 42-48
- Anonim, 2017, *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Astuti, D dan Kulsum, U, 2018, Pola Makan dan Umur Kehamilan Trimester III dengan Anemia pada Ibu Hamil, *Indonesia Jurnal Kebidanan*, vol. 2, no. 1, hh. 24-30
- Fitriah, A, H, Suparisa, I, D, N, Riyadi, B, D, dan Bakri, B. 2018 *Buku Praktis Ibu Hamil*. Malang: Media Nusa Creative
- Ismail F, 2018. *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Prenada Media
- Mariana, D, Wulandari, D, dan Padila, 2018, Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas, *Jurnal Keperawatan Silampari*, vol. 1, no. 2, hh. 108-122
- Maryam, S. (2016), *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika Morissan. 2012. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Salemba Medika
- Najdah dan Yudianti, 2020, Status Gizi dan Anemia pada Ibu Hamil Tidak Berhubungan dengan Berat Badan Lahir, *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, vol. 10, no. 1, hh. 57-62
- Purwanto T S dan Sumaningsih R, 2019. *Modul ajar Gizi Ibu dan Anak*, Surabaya: Poltekkes Kemenkes Surabaya
- Rinata, E dan Andayani, A, 2018, Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, vol. 16, no. 1, hh. 14-20
- Saputri E, E, Wibisono H A Y G, Ariani S dan Waty F, 2019, Hubungan Perilaku Gaya Hidup dengan Hipertensi Ibu Hamil di RSUD Tangerang Selatan Tahun 2019, *Jurnal Kesehatan*, vol. 8 no. 2
- Sholihah L, 2016. *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Yogyakarta: Diva Press
- Simbolon D, Jumiyati dan Rahmadi A, 2018, *Pencegahan dan Penanggulangan Kurang Energi Kronik (KEK) dan Anemia pada Ibu Hamil*, Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Budi Utama

- Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryani P dan Handayani I 2018, Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, vol. 5, no. 01, ISSN 2477- 3441
- Utama R, P, Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, vol. 10, no. 2, hh. 689-694
- Yulianingsih S, 2022. Anemia, Gaya Hidup dan Pengetahuan Tentang Gizi Kehamilan Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK). *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, vol. 01, no. 04, hh. 152-158